



# YOGIBASH

## نیایش حس درونی



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



OM@YOGIBASH.COM

## نیایش حس درونی

نویسنده-ناشناس  
به اشتراک گذاشته شده توسط تارا پراک

من دردی هستم در سرت، ناراحتی ای در معده ات، اندوه ناگفته ای در لبخندت.

من فشار خون بالای تو هستم، تپش های نگران کننده ی قلبت، ترس تو از چالش، و کمبود اعتمادت به خود.

من گرگرفتگی های تو هستم، کمر ضعیف و حساس و آسیب پذیرت، بی قراری و خستگی ات.

تو معمولاً مرا انکار می کنی، سرکوب می کنی، نادیده ام می گیری، بزرگم می کنی، نوازشم می کنی، محکومم می کنی.

معمولاً می خواهی که فوراً ناپدید شوم، که به تاریکی بازگردم، و دیگر دیده نشوم. اما در بیشتر اوقات، **من تنها جدیدترین نت های یک سمفونی طولانی هستم**—شاخه های مشهود از ریشه هایی که در گذر فصل ها به چالش کشیده شده اند.

پس از تو تمنا دارم. **من پیام آوری هستم با خبری خوب**، هرچند گاهی اوقات می توانم ناآرام کننده باشم. می خواهم تو را به آن بخش های لطیف درونت راهنمایی کنم، جایی که می توانی خودت را با شفقت و صداقت در آغوش بگیری. شاید از تو بخواهم که رژیم غذایی ات را تغییر دهی، بیشتر بخوابی، به طور منظم ورزش کنی و **آگاهانه تر نفس بکشی**.

شاید تو را تشویق کنم که به واقعیتی گسترده تر بنگری و کمتر نگران فرار و نشیب های روزمره زندگی باشی.

شاید از تو بخواهم که پیوندها و زخم های روابطت را بررسی کنی. هر جا که تو را هدایت کنم، امید من این است که متوجه شوی موفقیت تو در نبود کردن من نیست، بلکه در تغییری است که در دنیای درونت رخ می دهد—همان جایی که من از آن برخاسته ام.



من دوست تو هستم، نه دشمنت. من به تو تعلق دارم. هیچ میلی به آوردن درد و رنج در زندگی ات ندارم.

من فقط دارم آستینت را می کشم، چرا که مدت هاست نسبت به تلنگرهای آرام بی تفاوت شده ای.

آرزو دارم که، به من اجازه دهی با تو سخن بگویم آن گونه که غرایز و الاتر مراقبت از خویش در تو بیدار شوند.

وظیفه من این است که به تو نیرو ببخشم، که به من گوش بسپاری با گوش شنوا و دلی مهربان، همچون مادری که از فرزند عزیزش مراقبت می کند.

تو وجودی گسترده و پیچیده ای، با توانایی های شگفت انگیز برای خودتنظیمی و شفا.

بگذار یکی از پیام آورانی باشم که تو را به هسته ی رازآلود وجودت راهنمایی می کنند، جایی که بینش و خرد، هنگامی که با قلبی صادق فراخوانده شوند، به طور طبیعی در دسترس هستند.

